Estrategias para vencer la procrastinación

- Identificación del problema
  - Reconocer patrones de procrastinación
  - Identificar las causas
  - Diferenciar entre tareas importantes y urgentes
- Organización
  - Crear una lista de tareas
  - Dividir tareas grandes en pasos pequeños
  - Establecer fechas límite realistas
- Gestión del tiempo
  - Usar la técnica Pomodoro
  - Establecer bloques de tiempo para tareas específicas
  - Priorizar según importancia
- Motivación
  - Recompensas por completar tareas
  - Visualizar los beneficios de completar objetivos
  - Fijar metas a corto plazo
- Actitud positiva
  - Evitar el perfeccionismo
  - Recordar que los errores son parte del aprendizaje
  - Celebrar los pequeños logros
- Desarrollo de hábitos
  - Establecer una rutina diaria
  - Trabajar en el momento de mayor energía
  - Ser constante con los horarios
- Eliminación de distracciones
  - Limitar el uso del teléfono móvil
  - Crear un ambiente de trabajo adecuado
  - Utilizar herramientas de enfoque